

روپے لیٹر والے گوالے سے براہ راست دودھ کے علاوہ چالیس روپے لیٹر والا ڈبے کا دودھ غناغت پی رہے ہیں اور میڈیا پر حقوق صارفین کی تباہ کاریاں دیکھنے کی بجائے کشمیر سنگھ کے لئے حقوق انسانی کی بریکنگ نیوز (سب سے پہلے ہمارے ہاں) دیکھنے میں مگن ہیں۔ جب آنکھ کھلے تو بات سمجھیں گے۔ تب تک اللہ ہی حافظ۔
(یوم صارفین پر تقریر سے اقتباس)



مصنوعی دودھ کی ایجاد

دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے اگر پانچویں نہیں تو چھٹے نمبر پر ضرور ہے اور جانوروں کی سالانہ جی ڈی پی زراعت کا پچاس فیصد ہے۔ یہاں ہم تازہ دودھ ہاتھوں کی پر تازہ کرشمہ سازیوں کی سیاست لے بیٹھنے کی بجائے اگر یہ عرض کریں کہ دودھ کی پیداواری مقدار کے گرنے کے باوجود عام آدمی کی ضرورت پوری کرنے کی خاطر اب کاروباری طبقہ نے مصنوعی دودھ "ایجاد" کر لیا ہے تو شاید یہ تلفظ بھی ہواور حقیقت بھی۔ قدرت نے اس بابرکت رزق کو چانور کے پیٹ سے مصفا پیدا کیا ہے مگر ہم اس میں سے چکنائی نکال کر بقیہ پھونک دودھ میں جب کوئنگ آئل ملا دیں اور پھر اس قدرتی غذا کو خرابی سے بچانے کے لئے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ سرف ہال صفا پاؤڈر اور دیگر ڈرنجٹ ملا لیں۔ پھر طبیعی ضروریات پوری کرنے کی خاطر اس میں یوریا کھاد ملا لیں۔ گاڑھا پن برقرار رکھنے کی خاطر ٹوٹھ پاؤڈر گوند اور اروٹ یا سنگھاڑے کے آٹے کے علاوہ گھنیا اور سستا خشک دودھ ملا لیں اور پھر بھی اس کو خالص دودھ کہیں تو یقیناً ہیمنس کو تو کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ لیکن حیرت یہ ہے کہ عوام الناس کو بھی کوئی اعتراض نہیں ہے۔ ہم اب بھی آپس روپے لیٹر والا فریزر کا دودھ بچیں روپے لیٹر والا کھلا دودھ تیس روپے والا ڈیڑی کا دودھ پھینس

شوکت تھانوی ایک جگہ لکھتے ہیں کہ یا تو دودھ بہتات میں لے لیجئے یا پھر معیار میں۔ ان کی یہ بات درست ہے دونوں خوبیوں کا یکجا ہونا مشکل ہے۔ اگر ہم کہیں کہ دودھ میں اٹھاسی فیصد پانی قدرتی طور پر موجود ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں۔ مگر حقیقت یہی ہے کہ گائے کے دودھ میں چار فیصد چکنائی اور آٹھ فیصد دیگر ٹھوس اجزاء بشمول لحمیات و کیمشیم موجود ہوتے ہیں اور بقیہ پانی۔ ہیمنس کے دودھ میں چکنائی دو فیصد زائد ہونے کے سبب اتنا ہی پانی کم ہوتا ہے۔ انسانی آبادی میں روز افزوں ترقی کے سبب دودھ پینے والوں میں روزانہ کی بنیاد پر اضافہ ہو رہا ہے۔ تو کیا اس بجزائی کیفیت کا گائے ہیمنس کو بھی کچھ احساس ہے؟ یقیناً وہ بے زبان زبان دانوں کے ہاتھوں قربانی کا بکرا ہے۔ اگر ہیمنس موصوفہ کو بہتر چارہ بہتر وڈا نیز کراس بریڈنگ کے سبب اپنا جینیاتی تخم یعنی جینیٹک پرنٹنشل بڑھانے کا موقع نہ ملے تو اس کے دودھ دینے کی مقدار تو بلاشبہ روز بروز کم ہوتی چلی جائے گی۔ انہوں کی بات یہ ہے کہ ایسا واقعی نہیں ہو رہا اور جانوروں کے ذہنی سکڑ میں ایروں روپوں کی سرمایہ کاری کے باوجود جی حقائق اس شبیہ کے ماہرین اور باب بست و کشاد کے دعووں کے بالکل برعکس ہیں۔ حالانکہ اب بھی پاکستان دنیا بھر میں

High-Fiber Foods

Shereen Jegtvig, USA <About.com (Nutrition)>

Why You Need Dietary Fiber

High-fiber foods have been shown to reduce the risk of cardiovascular disease and to help to keep your digestive system healthy. Find out which foods are high-fiber foods.

Dietary Fiber

Dietary fiber is only found in plants, and functions like a skeleton to help maintain their shape and structure. Humans eat plants but we cannot digest the fiber so it passes through the small intestine into the colon. The fiber helps to keep the colon healthy. Some disorders like diverticulitis, constipation and irregularity may be connected with not getting enough fiber in the diet.

Types of Dietary Fiber

Insoluble fiber is the type of dietary fiber found in high-fiber foods like whole grains, nuts, wheat bran and vegetables. Insoluble fiber does not dissolve in water so it helps to move material through the colon faster by increasing the bulk of the stool. This can be very helpful to people who suffer

from constipation or irregularity. Diets high in insoluble fiber may also decrease the risk of diabetes.

Soluble fiber is also found in many high-fiber foods like oats, citrus fruits, apples, barley, psyllium, flax seeds and beans. Soluble fiber absorbs water, which helps to soften stools making them easier to eliminate from the body. Some soluble fibers called beta glucan bind to bile acids which contain cholesterol. A high-fiber diet with this type of soluble fiber has been shown to reduce cholesterol closer to healthy levels.

High-Fiber Foods

According to the American Institute of Medicine, the recommended intake for total fiber for adults 50 years and younger is set at 38 grams for men and



25 grams for women, while for men and women over 50 it is 30 and 21 grams per day, respectively, due to decreased food consumption.

People who currently have low-fiber diets may want to increase their daily intake of high-fiber foods slowly because some fiber may increase gas and bloating. The body adjusts the increased amount of fiber over time and the gas and bloating will decrease.

There are many examples of delicious and healthy high-fiber foods:

Fiber Supplements

Fiber supplements are available and may be added to a low-fiber diet, but fiber supplements shouldn't replace high-fiber foods in your diet because high-fiber foods are usually high in vitamins and minerals as well.

Comments by Dietcare Board

Most of the people particularly children are going to like white roti, naan, bread or rice; and the presence of bran make them angry. Fast foods are especially notorious for non-fibrous food stuffs. This trend is giving rise to constipation, diabetes (due to glucose emergency in the blood), diverticulitis, large bowel syndrome, intestinal and stomach ulceration, as well as big demands of bile by the GIT making ultimately the liver exhaustive. This articles is particularly thought provoking.

~~~~~

## متوازن غذا اور غربت

گئے ہیں۔ لیکن ہم یوں نہیں ہیں۔ ہمیں خوب معلوم ہے کہ ہمارا متول طبقہ کہاں افسوسناک ہے۔ پس ہم اپنا علم چھانڈنے کے لئے ہر ہفتہ کوئی نو روٹی اور یا غناغت ہنگی تلاش کر لیتے ہیں۔ تلفظ برطرف! چنگاڑی ہوئی غربت جس طرح عوام کی غالب اکثریت کو "ڈائٹ کیئر" یعنی ڈائٹ کی کثیر کرنے پر مجبور کر رہی ہے اس سے ہر سو ہمارے ہی پیغام کا بول بالا ہو رہا ہے۔ لیکن یہ نکتہ شاید نکتہ دان سمجھ جائیں کہ غربت کے دور میں کھانے پینے کی اشیاء میں جتنی ملاوٹ ہوتی ہے اتنی شاید خوشحالی کے دور میں نہ ہوتی ہے۔ پس کھانے پینے کی اشیاء کا گرتا ہوا معیار کل نظر ہے جو کہ عوام کی گرتی ہوئی صحت کا قحط ہے۔ غربت آدمی کو بھی اپنے کنبے کا پیٹ پالنے کے لئے دو وقت کی روٹی سوچی چاہئے، تھوڑا بہت دودھ تیل، چینی، آٹا وغیرہ چاہئے۔ اگر عوام کی مجبوری کا فائدہ چند بھیڑیا نما تاجران غذاؤں میں گھنیا درجے کی غذاؤں کی ملاوٹ کر کے اٹھانا چاہیں تو ان کا ہاتھ روکنے والا کوئی ہوگا؟ ان حالات میں معزز قارئین آپ کے لئے ماہنامہ "ڈائٹ کیئر" کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس میں اکثر ملاوٹ کے علاوہ غذائی بحران سے نمٹنے کے طریقوں پر بھی قلم اٹھایا جاتا ہے۔

## Editorial Food Crisis Threatens Health and Economy

According to WHO analysis, 21 countries already have serious acute or chronic malnutrition, and dozens more are struggling to cope with a high burden of disease that could be made worse by food shortages. Those seen most vulnerable includes Bangladesh, India and Pakistan also. WHO Director General, Margaret Chan emphasized that the WHO will also work closely with other U.N. agencies to keep a close eye on the spread of H5N1 bird flu and other animal and plant ailments that could threaten food supplies as well as public health. In fact, rising food costs, linked to poor weather, the use of crops for bio-fuels, and commodity market speculation, had hurt international efforts to reduce child mortality, improve maternal health, and fight diseases such as tuberculosis.

Food crisis alone set back the progress WHO made in poverty reduction by seven years.

The other side of the picture is that rich countries including America are extracting ethanol out of the maize crop and converting it into diesel (bio-fuel) to run their cars. Once we heard a tale that public was protesting in front of castle for the non-availability of roti (flour) during famine in some country. The queen suggested OK ask them to eat cakes. Good suggestion! At least we, the caretakers of diet, can't further go for diet-care once food is already short. Good luck.



~~~~~


Oysters

Casanova reputedly ate 50 raw oysters every morning to provide him with the stamina that he needed! Oysters are a popular aphrodisiac; they are very nutritious and packed with vitamins and minerals. They are low in fat, rich in protein and high in zinc, which is important for male sex drive.

Tomatoes

Tomatoes are believed to reduce the risk of cancer as they are good source of lycopene, a red colored carotene. Lycopene is well known in controlling oxidation in our metabolism which is considered root cause of cancers. Consuming a cup of tomato juice daily reduces rickets, constipation, appendicitis, liver complaints and dyspepsia because of having vitamin C & some B, carotenoids, potassium, chlorogenic acid and folic acid.

Different Nutritional Guidelines for Men and Women

Harvardhealth@atmedicausa.com

Most household women are still in charge of nutrition. They stock the pantry, plan the menus, and fill the plates. In most households it's a good thing, since the average woman knows more about nutrition than the average man. But when it comes to optimal nutrition, there are differences between the sexes. The differences are subtle, but they may affect a man's health. Here is a quick summary of the similarities and differences in dietary guidelines.

Calories

Men and women are 98.5% identical in their DNA, and their nutritional needs are more similar than different. That's certainly true of calories; in this case, at least, men act just like big women. A person's caloric requirement depends on his body size and exercise level. On an average, a moderately active 125-pound woman needs 2,000 calories a day; a 175-pound guy with a similar exercise pattern needs 2,800 calories. And like women, men will lose weight only if they burn more calories than they take in.

Protein

Here, too, body size is the main difference between the needs of males and females. For a 125-pound woman, that amounts to about 42 grams, for a 175-pound man, 58 grams. Protein should provide about 15% of a healthy person's daily calories. As a rule of thumb, people of both sexes and any size will do fine with about 60 grams of protein a day. Excess dietary protein increases calcium loss in the urine, perhaps raising the risk for osteoporosis ('thin bones', more a worry for women) and kidney stones (a particular worry for men).

Carbohydrates

Carbs are gender-neutral. Carbohydrates should provide 45% to 65% of your daily calories.

Most of those calories should come from the complex carbohydrates in high-fiber and unrefined foods, such as bran cereal and other whole-grain products, brown rice, beans and other legumes, and many fruits and vegetables. These carbohydrates are digested and absorbed slowly, so they raise the blood sugar gradually and don't trigger a large release of insulin. People who eat lots of these foods have higher HDL ("good") cholesterol levels and a lower risk of obesity, diabetes, and heart disease. A good amount of soluble fiber in the diet lowers LDL ("bad") cholesterol, and high-fiber diets reduce the risk of intestinal disorders ranging from constipation and diverticulosis to hemorrhoids. Men need more fiber than women: 38 vs. 25 grams a day before the age of 50 and 30 vs. 21 grams a day thereafter.

Simple sugars are another matter; they really are empty calories. You should limit your sugar consumption to 10% of your daily calories; for the average person, that's about 60 grams or 12 teaspoons of table sugar.

Fat

The fats on the "bad" list are the same for men and women, but the fats on the "good" list are not. Both men and women should keep their total fat consumption below 30% to 35% of daily calories. Since fat is the most calorie-dense food (9 calories per gram), levels as low as 20% to 25% are appropriate when weight is an issue. Make up the difference by including more unsaturated fats in your diet. Monounsaturated fats are healthful for both men and women; olive oil is a good source. The two omega-3 fatty acids found in fish are highly desirable for both sexes. But the vegetable omega-3 is a different matter.

The problem omega-3 is alpha-linolenic acid (ALA). It is particularly abundant in canola oil and

flaxseed oil. Like the marine omega-3s, ALA is good for the heart, but unlike fish oil, which may reduce the risk of prostate cancer, ALA may not be good for the prostate. The Harvard research from 1993 and 1994 prompted a number of similar investigations around the world. Four have supported a link between ALA and prostate cancer; three have not.

Vitamins

For most vitamins, the Recommended Daily Allowance (RDA) is the same for men and women.

Calcium

Like milk and meat, it's almost an article of faith that a lot of calcium is good for you. That may be true for mothers and other women, but it may not be so true for fathers and other men. Calcium is important for women; a high-calcium diet may help lower their risk of osteoporosis. Although it's less common, men can get osteoporosis, too; but there is much less evidence that dietary calcium is protective for men. Calcium may even be harmful for men, at least in large amounts.

Iron

There's not much doubt about this one: Women need more iron than men, because they lose iron with each menstrual period. After menopause, of course, the gap closes. The RDA of iron for premenopausal women is 18 mg a day, for men 8 mg. Men should avoid excess iron.

Other minerals

The tiny gender differences in minerals other than calcium and iron depend on body size.

You are what you eat

It's true for both men and women. And it's also true that a healthy, balanced diet is best for both genders. But there are differences; the fine print of nutrition is one more way that the sexes are opposite.

Comments by Dietcare Board

No comments, since article is self-explanatory.



Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland

Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,

Lahore 54500 Pakistan.

Ph: +92 42 615 9562 Cell: +92 32 1430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: Musharraf Zaidi 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Menson The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

● Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are

not intended to provide medical advice

which should be obtained from

qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare

is pooled from reliable global resources of

Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the

personal or institutional opinion of the

NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic

Development and welfare of People

(Feed Well People) is non profit social

advocacy NGO and monthly Dietcare is its

official organ. Feed Well People mounts

continuing education programs in health,

environment, education and economics.

It presses for changes in government and

corporate policies.

روٹین ایف ایم 103 کلینک
برمچہ کو سہ پہر 3:40 بجے سنا مت
بھولنے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک
پروڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
اپنی ماہر اندر لے دیتی ہیں۔
AS FM 103
SING WITH FEEL MUSIC

جین میں ہوئی ہے۔ اس لئے وہاں چائے کی خشک چپوں کو کالا رنگ
دینے کے لئے اپنا یا جانے والا عمل پاکستان سے مختلف ہے۔ (اگر
خالی چائے کا لفظ استعمال ہو تو مراد سبز چائے ہے۔)

سبز چائے قوت مدافعت کے خود کار نظام کو بہتر

بنانے میں معاون ہے۔ طبی ماہرین

جارچیا... امریکہ کے ماہرین کے خیال میں سبز چائے
بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کے خود کار نظام کو بہتر بنانے میں
معاون ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبز چائے پینے والوں کا خود کار مدافعتی
نظام مضبوط ہو جاتا ہے جبکہ سبز چائے اسٹی آکسیڈنٹ خونیوں کے
باعث اسی خود کار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بیماریاں
لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پروفیسر سٹیفن پیو کے مطابق سبز
چائے خاص طور پر کورونری آرٹری (دل کے دورے) کی بیماریوں
سے بچاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبز چائے پینے والوں کی سیلوری
گلیٹنڈز (لعاب کے غدود) کو بہت کم نقصان پہنچتا ہے۔

تبصرہ

سبز چائے پریسنگزوں تحقیقاتی رپورٹس اسکی افادیت میں روز
بروز اضافہ کر رہی ہیں۔ یہ چائے پشاور کی قبوہ سبز چائے لیمن گراس
وغیرہ کی صورت میں پاکستان بھر میں دستیاب ہے۔ اب چند کمپنیوں
نے بھی اس کے ٹی بیگز بنا کر مارکیٹ کر دیے ہیں۔ چونکہ سبز قبوہ
میں دودھ کا ملاپ نہیں ہوتا اور بسا اوقات لالہ جی یا لیموں کے ساتھ
بلکے نمک یا ہلکی چینی ملائی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں اپنے الگ
اثرات رکھتی ہیں مگر سبز قبوہ کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

● ”ڈائیت کثیر“ میں آپ محض اپنی شہرت کر رہے ہیں۔ اس کا
پاکستان میں کیا مقام ہے۔ (جو احمد گل..... لاہور)
● ”ڈائیت کثیر“ میں لوگوں کے ذاتی تجربات کو بھی جگہ
دیں۔ (بخت بلند خان..... پشاور)
● آپ نے میرا مضمون نہ چھاپ کر ابھی روایت نہیں قائم

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موثر جراند سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں
قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال
شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کثیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید
کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی
حالات کے مطابق ڈھالنے بیڑان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا..... (ایڈیٹر)

چائے سے کینسر، دل اور سرور کی
بیماریاں دور ہوتی ہیں: ماہرین
بیجنگ۔ چائے نہ صرف شدید کینسر
امراض قلب اور سرور کے دور
کو دور کرتی ہے
بلکہ یہ
ذاتی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور
روزانہ تین کپ چائے پینے سے متعدد بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔
چائے فلورائیڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط
ہوتی ہیں اور مختلف قسم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ انہضام
چائے فلورائیڈ بھی فراہم کرتی ہے۔ سبز چائے کالی چائے سے
بہتر ہے جو جگر اور دل کی بیماریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی
چائے کا فائدہ یہ ہے کہ بارہموز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور
کولیسٹرول کی خراب سطح بہتر ہو جاتی ہے۔ پتوں والی چائے ٹی بیگز
سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

تبصرہ

یہاں چائے سے مراد خالی چائے ہے اس میں
ڈالا گیا دودھ، چینی اور دیگر اشیاء
چائے کی تعریف میں نہیں
آتیں۔ چونکہ یہ
تحقیق

ڈائیت کثیر کے بارے میں

● آپ کی مرمت کا شکریہ کہ باقاعدگی سے رسالہ بھجوا رہے
ہیں۔ یقین کریں پڑھنے کی فرصت نہیں ہے۔ (ڈاکٹر محمد زبیر
سنگھ..... کوٹ ادو)

پلاسٹک کی خفایاں تھیلیاں

پلاسٹک کی خفایاں تھیلیاں ماحولیاتی مسائل کو جنم دیتی ہیں۔ ان کا فحش اہل صرف کاغذ یا کپڑے کی تھیلیاں ہیں جبکہ کاغذ کی تھیلیاں ان سے بھی زیادہ مسائل کو جنم دیتی ہیں اس لئے ان پر مکمل پابندی عائد کرنے تک تھیلیوں پر یہ تسمیہ چھاپتے رہنا چاہیے کہ ان کا استعمال ماحول کے لئے خطرناک ہے۔

خون آپ حیات

تقریباً 40 سے 45 فیصد خون سرخ خلیات سے بنا ہوتا ہے جو اوكسی جن فراہم کرتے ہیں۔ باقی 55 سے 60 فی صد خون مایہ (پلازما) اور جسم کا دفاع کرنے والے سفید خلیات اور خون لٹگی خلیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

کافی گھلے ضرر پہے

کافی پاکستان میں بہت کم پی جاتی ہے۔ کافی پر انعام ہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ رسالہ ”سرکولیشن“ کی ایک رپورٹ کے مطابق یہ اضافہ کافی میں پائے جانے والے دو اجزاء کافین (Cafestol) اور کوبیول (Kahweol) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے جگر کے انزائم متاثر ہوتے ہیں اور کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے میں ناکام ہوتا ہے۔

انجینیئرز کے لئے سسٹم یون ہاسٹل کنکشنی کٹ میں ایک سو گیارہ مریضوں پر کئے گئے تجربات کے مطابق بغیر دوا کے انجینیئرز کے لئے سکون بخش کلاسیکی موسیقی سننے کے علاوہ نیم گرم مشروب مثلاً دودھ، سوپ پودنے کی چائے کا استعمال یا پست کی پانچ منٹ تک دھیرے دھیرے ماش بہت مفید اور موثر ہوتی ہے۔ سوئے وقت کھین آئیز مشروب چائے کوئی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا کہ بہت گرم کرے خلاف اور مکمل کے زیادہ استعمال سے بھی نیند دور ہو جاتی ہے۔

قلب کی ہر دھڑکن کے ساتھ 20 فیصد خون دماغ کو براہ راست پہنچ کر اوكسی جن فراہم کرتا ہے جو زندہ رہنے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوسطاً ہر شخص میں خون کے 25 ملین خلیات ہوتے ہیں۔ زندگی کے وقت عورت کے خون کے حجم میں 45 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہر بالغ میں اوسطاً 5-4 لیٹر خون ہوتا ہے اور یہ جسم کے وزن کا تقریباً 8 فیصد ہوتا ہے۔ خون کے فی ملی میٹر میں 4-5 ملین سرخ خلیات، 11000 سفید خلیات اور 150000 سے 400000 خون لٹگی خلیات ہوتے ہیں۔ سرخ خلیات تقریباً 120 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ جسم میں خون کے نئے خلیات مسلسل بننے رہتے ہیں۔

پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے

از: نیشنل پروگرام سیشلسٹ UNESCO اسلام آباد

پاکستان میں کم وجہ کی شرح تعلیم جہاں اور مسائل پیدا کر رہی ہے وہاں اس کا گہرا تعلق پانی کی بدانتظامی سے بھی ہے۔ مثلاً غربت میں کمی کے لئے دو گار پروگراموں میں اگر عورت کے کردار کو محور بنایا جائے تو یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ مردوں کی نسبت ان میں شرح تعلیم اور بھی کم ہے۔ اس لئے زرعی مقاصد نیز پینے کے لئے استعمال ہونے والے پانی کی وہ احسن طریقے سے دیکھ بھال نہیں کر پاتیں۔ بس پانی کے اچھے انتظام نیز دیگر امور میں بہتر کارکردگی لانے کی خاطر یونیسکو پاکستان نے بنیادی تعلیم پر زیادہ زور دیا ہے۔ عورتوں نیز دیہاتی مردوں کی شرح تعلیم میں کمی کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ سکوئی وغیرہ کی میٹارامداد اچھے پرائیکٹس نہ بنانے کی بنیاد پر ضائع ہو جاتی ہے۔ دیہاتوں میں پاکستان کی دو تہائی آبادی موجود ہے جو سب پینے کے صاف پانی کی سہولت سے محروم ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ سینے کے سرطان سمیت عوام میں بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ دیہات کی سطح پر زیادہ خطرناک صورتحال اس وقت سامنے آتی ہے جب وہاں کے پانی میں کیڑے مار ادویات بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے پانی میں گھسیا بھی شامل ہو رہا ہے جس کی مقدار ضلع تصور کے پانی میں زیادہ ہے۔

لاہور کی 85 فیصد یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں

کو آلودہ کر دیتے ہیں جب موٹر کے پریشر سے پانی حاصل کیا جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا کی موجودگی ظاہر کرتی ہے کہ پینے کے پانی میں انسانی فضلہ کی ممکنہ ہو رہی ہے جو نہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ پاکیزگی کے نقطہ نظر سے بھی حرام ہے۔ حکومت کی ترجیحات میں اگر یہ معاملہ رہتا تو کب کا اس طرح حل ہو چکا ہوتا جس طرح موہاں فون اور درآمدی گاڑیوں کا حل ہوا ہے۔ بس عوام الناس کو خود سے اپنی صحت بچانے کی ضرورت پر دھیان دینا چاہیے۔ نیز گھروں میں پانی صاف کرنے یعنی فلٹر کرنے، پھیری یا بجلی ملانے کے علاوہ اہل لے وغیرہ کا خود بندوبست کرنا چاہیے۔ تفصیلی معلومات کے لئے ادارہ ڈائٹ کیمبر سے رجوع کیا جاسکتا ہے۔

(فون 03214302528)



ڈائٹ کیمبر بورڈ کی رائے

لاہور شہر سمیت ملک بھر میں آزادی کے بعد سے پچھلے ساٹھ برسوں میں پانی کے پائپ بدلے نہیں جاسکے۔ بس رنگ آلودہ پینے کے پانی کے پائپ گندے پانی کے گلے سڑے پائپوں کے ساتھ لکڑیوں میں اس وقت پینے کے پانی

تجے کس نے کہا تھامجھے تھاکرے

ڈاکٹر سلطان محمود

یہ نہ حسرت صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب لاپرواہی اور مصلحتی زبان کے ساتھ زندگی گزارنے والے ایک دن ہسپتال کے کسی کونے میں اپنا سڑیچ اپریشن تھیر میں لے جانے کے انتظار میں کن آگھویوں سے اپنے پیادوں کو سکتے دیکھ کر بے بسی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ دراصل آج ہم کسی گھنٹہ موضوع پر بات کرنا چاہتے تھے۔ لیکن صبح اچانک فون آیا کہ انکل ریاض کا آج PIC میں دل کا بائی پاس آپریشن ہے۔ میری آنکھوں میں یورپ کا وہ زمانہ گھوم گیا جب ہم کافی ہاؤس میں رہتے تھے اور کافی کے ساتھ بیٹری کا آرڈر انکل کے منہ سے یوں نکل جاتا جیسے ان کا منہ ایک ٹیپ ریکارڈ ہے اور کافی ہاؤس کی ویڈیو ایک



کے سامنے گاڑی روکتے اور ڈبل چیز والا پڑا طلب کرتے۔ پتیلی کے دیوانے نیز ہر گھنٹے بعد انگلیوں میں سگریٹ دبائے کمرے سے غائب۔ ہماری تو ہر پریشی کی ہر درخواست بغیر سے رو کر دیتے اور مسکراتے ہوئے کہتے کہ کھانی کے مرجائیں تو پیچھا نہ ہوگا۔ ان کا فلسفہ تھا کہ بھوکے رہ کے بھی مرجانا ہے تو کیوں نہ دنیا کی نعمتوں کے حوالے لیں۔

اور ابھی رات دس بجے قبرستان سے واپسی پر سخت بھوک لگ رہی تھی۔ موٹر مڑتے ہی کے ایف سی اور میڈوئلڈ آٹے سامنے نظر آئے تو میری آنکھیں بھرا گئیں۔ مرقوم بھی جاگیں گے۔ ایک دن مگر انکل کے آخری دو سال جس طرح ہسپتال پر ایڈمیاں رگڑتے گزرتے ہیں۔ اللہ وہ دن نہ کسی کو دکھائے۔ پچھلے سال ڈاکٹروں نے ٹیجے تک پاؤں کاٹ دیا تھا۔ لیکن ڈیپٹیس تھی کہ تھمے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کئی بار بے ہوشی کی حالت میں لوگ اٹھا کر گھر چھوڑ گئے۔ کچھ عرصہ قبل بیمار پری کے لئے گیا تو کہنے لگے تم سے بہت شرمندہ ہوں کاش تمہاری باتوں پر عمل کرتا۔ میں اس روز ترو تازہ نہ تھا وہ پوچھی تو میرے منہ سے نکل گیا کہ ریس کورس کے پونے تین کلومیٹر نر تک کا چکر لگے کہ آ رہا ہوں تو بے اختیار ان کے منہ سے ہوک سی نکل گئی۔ بے بسی سے پوچھتے لگے تم اب دیسے ہی ہاتھ پاؤں مار مار کر تیز چلتے ہو۔ وہ میرے پیادوں میں سے تھے۔ لہذا میں زیادہ بیٹھ نہ پایا۔ اٹھتے اٹھتے میں محبت سے ان کا ہاتھ دبا کر فرط جذبات میں صرف یہی کہہ پایا کہ انکل اکیلے سیر کرنے کا لطف نہیں آ رہا تمہارے بغیر۔

تجے کس نے کہا تھامجھے تھاکرے



دنیا میں غذا کی قلت

دنیا میں غذا کی قلت کا مسئلہ آخر اتنا غمگین کیوں ہو گیا ہے؟ یہ سچ ہے کہ عالمی معیشت میں غذائی اشیاء کی بروقتی ہوتی قیمتوں کی وجہ سے معاشی ڈھانچے میں بنیادی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور گزشتہ سال سے غذائی اجناس کی طلب عالمی سطح پر بہت تیزی سے بڑھی ہے۔ ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ”بائیو فیلز“ یا احتیاجات کا ڈیولپمنٹ کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے کی طلب میں اضافہ ہے چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آ رہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

ماہانہ ڈائٹ کیمبر، محض ایک میگزین یا نچرل ڈسٹری بیوٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فریڈنکس میں شامل ہے یہ خوراک نقد اور نقدانیت کے باہمی شعور سے عوام و خالص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس اختیال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پڑکھش بنانے کی خاطر نقدانیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام و خالص کے اس ذاتی اقتدار میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی Food Chain اپنے کاروبار کی بروقتی کی خاطر حق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دکھائے انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ڈائٹ کیمبر، تنظیم کی ان آفات کے بارے میں قریب کی شعوری تحریک بھی ہے جو نہ صرف عالمی و قومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رہنما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاطینی اور بے بسی تیزی سے ہمارے قریب لاری ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحالی کی کیفیت سے پہلے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ڈائٹ کیمبر، حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور وافر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو بروقتی آبادی کی ضروریات سے کما حقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین یا پالیسی ساز کا نوٹس اور سوشلوجسٹ کی برین سٹارنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف تنظیم قریب کی دوامی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر روئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انزبیت نے جس دنیا کو گول و جگ بنا دیا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ مریض کی دلیہ کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل ٹیم کر سکتے ہیں۔

ضرورت عوامی کار

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہانہ ڈائٹ کیمبر لاہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0321 430 2528